উচ্চতা অনুযায়ী ওজন তালিকা (পুরুষ)					
উচ্চতা			ওজন মান (কিলোগ্রাম/Kg)		
ft' in''	সেন্টিমিটার	ইঞ্চি	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	আদর্শ
৪'৫''	১৩৬ সে.মি.	৫৪ ইঞ্চি	৩৭ কিগ্রাম	৪৬ কিগ্রাম	৪১.৫ কিগ্রাম
৪'৬"	১৩৮ সে.মি.	৫৪.৩ ইঞ্চি	৩৮ কিগ্রাম	৪৭ কিগ্রাম	৪২.৫ কিগ্রাম
"	১৪০ সে.মি.	৫৫ ইঞ্চি	৩৯ কিগ্রাম	৪৮ কিগ্রাম	৪৩.৫ কিগ্রাম
৪'৭"	১৪২ সে.মি.	৫৬ ইঞ্চি	৪০ কিগ্রাম	৪৯ কিগ্রাম	৪৪.৫ কিগ্রাম
৪'৮''	১৪৪ সে.মি.	৫৭ ইঞ্চি	৪১ কিগ্রাম	৫১ কিগ্রাম	৪৬ কিগ্রাম
"	১৪৬ সে.মি.	৫৭.৫ ইঞ্চি	৪৩ কিগ্রাম	৫৩ কিগ্রাম	৪৮ কিগ্রাম
৪'৯"	১৪৮ সে.মি.	৫৮ ইঞ্চি	৪৪ কিগ্রাম	৫৫ কিগ্রাম	৪৯.৫ কিগ্রাম
৫' ft	১৫০ সে.মি.	৫৯ ইঞ্চি	৪৫ কিগ্রাম	৫৬ কিগ্রাম	৫০.৫ কিগ্রাম
"	১৫২ সে.মি.	৬০ (5ft) ইঞ্চি	৪৬ কিগ্রাম	৫৮ কিগ্রাম	৫১ কিগ্রাম
৫'১"	১৫৪ সে.মি.	৬১ ইঞ্চি	৪৭ কিগ্রাম	৫৯ কিগ্রাম	৫২.৩ কিগ্রাম
৫'২"	১৫৬ সে.মি.	৬১.৪ ইঞ্চি	৪৯ কিগ্রাম	৬১ কিগ্রাম	৫৫ কিগ্রাম
"	১৫৮ সে.মি.	৬২ ইঞ্চি	৫০ কিগ্রাম	৬২ কিগ্রাম	৫৪.৬ কিগ্রাম
৫'৩"	১৬০ সে.মি.	৬৩ ইঞ্চি	৫১ কিগ্রাম	৬৪ কিগ্রাম	৫৬.৯ কিগ্রাম
৫'৪"	১৬২ সে.মি.	৬৪ ইঞ্চি	৫২ কিগ্রাম	৬৬ কিগ্রাম	৫৯.২ কিগ্রাম
"	১৬৪ সে.মি.	৬৪.৫ ইঞ্চি	৫৪ কিগ্রাম	৬৭ কিগ্রাম	৬০.৫ কিগ্রাম
৫'৫"	১৬৬ সে.মি.	৬৫ ইঞ্চি	৫৬ কিগ্রাম	৬৯ কিগ্রাম	৬১.৫ কিগ্রাম
৫'৬"	১৬৮ সে.মি.	৬৬ ইঞ্চি	৫৬ কিগ্রাম	৭১ কিগ্রাম	৬৩.৮ কিগ্রাম
"	১৭০ সে.মি.	৬৭ ইঞ্চি	৫৮ কিগ্রাম	৭২ কিগ্রাম	৬৬.১ কিগ্রাম
৫'৭"	১৭২ সে.মি.	৬৮ ইঞ্চি	৫৯ কিগ্রাম	৭৪ কিগ্রাম	৬৮.৪ কিগ্রাম
৫'৮"	১৭৪ সে.মি	৬৮.৫ ইঞ্চি	৬১ কিগ্রাম	৭৬ কিগ্রাম	৬৮.৫ কিগ্রাম
৫'৯"	১৭৬ সে.মি.	৬৯ ইঞ্চি	৬২ কিগ্রাম	৭৭ কিগ্রাম	৭০.৭ কিগ্রাম
৫'১০"	১৭৮ সে.মি.	৭০ (5'10") ইঞ্চি	৬৩ কিগ্রাম	৭৯ কিগ্রাম	৭৩ কিগ্রাম
৬'	১৮০ সে.মি.	৭১ ইঞ্চি	৬৫ কিগ্রাম	৮১ কিগ্রাম	৭৫.৩ কিগ্রাম
"	১৮২ সে.মি.	৭২ ইঞ্চি	৬৬ কিগ্রাম	৮৩ কিগ্রাম	৭৭.৬ কিগ্রাম
৬'১"	১৮৪ সে.মি.	৭২.৪ ইঞ্চি	৬৮ কিগ্রাম	৮৫ কিগ্রাম	৭৬.৫ কিগ্রাম
৬'২"	১৮৬ সে.মি.	৭৩ ইঞ্চি	৬৯ কিগ্রাম	৮৬ কিগ্রাম	৭৯.৯ কিগ্রাম
"	১৮৮ সে.মি.	৭৪ ইঞ্চি	৭১ কিগ্রাম	৮৮ কিগ্রাম	৮২.২ কিগ্রাম
৬'৩"	১৯০ সে.মি.	৭৫ ইঞ্চি	৭২ কিগ্রাম	৯০ কিগ্রাম	৮৪.৫ কিগ্রাম

বিঃদ্রঃ আদর্শ ওজন মান হচ্ছে উত্তম ওজন মান বা স্বভাবিক।
অর্থাৎ আপনার ওজন আদর্শ মানের মধ্যে বা তার খুব কাছাকাছি সীমাবদ্ধ রাখতে চেষ্টা করুন।

আপনারা উচ্চতা ফুট থেকে কীভাবে সেন্টিমিটার বা ইঞ্চিতে রূপান্তরিত করবেন তার একটা নমুনা দেওয়া হলোঃ
ধরেন, উচ্চতা ৫.৮ ফুট
৫.৮ ফুট কত ইঞ্চি বের করতে, ৫.৮ × ১২ = ৬৯.৬ ইঞ্চি। [১ ফুট ১২ ইঞ্চি]
৫.৮ ফুট কত সেন্টিমিটার বের করতে, ৫.৮ × ৩০ = ১৭৪ সেন্টিমিটার। [১ ফুট= ৩০ সে.মি.]

এভাবেই হিসাব করে সেন্টিমিটার বা ইঞ্চি বের করতে হবে, সেন্টিমিটার বা ইঞ্চি যেকোনো একটা উচ্চতা হিসাব করে ওজন তালিকা মিলাতে হবে। ফলাফল যদি দশমিকের পর ৫ এর চেয়ে বেশি হয় তাহলে ১ বাড়িয়ে ধরতে হবে। যেমনঃ ৬৯.৬ ইঞ্চিকে ৭০ ইঞ্চি ধরতে হবে।
তালিকায় ৬৯ ইঞ্চি না থাকলে ৭০ ইঞ্চি ধরে হিসেব করতে হবে। অর্থাৎ ফুট/ইঞ্চি/সেন্টিমিটার যেটা তালিকার সাথে মিলবে সেটা দিয়ে হিসাব করতে হবে। তবে সবচেয়ে ভালো হয় ফুট ধরে ওজন হিসেব করলে।

PREPARED BY: LAST ERA ANALYSIS

উচ্চতা অনুযায়ী ওজন তালিকা (নারী)					
উচ্চতা			ওজন মান (কিলোগ্রাম/Kg)		
ft' in''	সেন্টিমিটার	ইঞ্চি	সর্বনিম্ন	সর্বোচ্চ	আদর্শ
৪'৫''	১৩৬ সে.মি.	৫৪ ইঞ্চি	৩৫ কিগ্রাম	৪৪ কিগ্রাম	৩১.৭ কিগ্রাম
৪'৬"	১৩৮ সে.মি.	৫৪.৩ ইঞ্চি	৩৬ কিগ্রাম	৪৬ কিগ্রাম	৩৩.৫ কিগ্রাম
"	১৪০ সে.মি.	৫৫ ইঞ্চি	৩৭ কিগ্রাম	৪৭ কিগ্রাম	৩৪ কিগ্রাম
৪'৭"	১৪২ সে.মি.	৫৬ ইঞ্চি	৩৮ কিগ্রাম	৪৮ কিগ্রাম	৩৬.৩ কিগ্রাম
৪'৮''	১৪৪ সে.মি.	৫৭ ইঞ্চি	৩৯ কিগ্রাম	৫০ কিগ্রাম	৩৮.৬ কিগ্রাম
"	১৪৬ সে.মি.	৫৭.৫ ইঞ্চি	৪১ কিগ্রাম	৫১ কিগ্রাম	৩৯ কিগ্রাম
৪'৯"	১৪৮ সে.মি.	৫৮ ইঞ্চি	৪২ কিগ্রাম	৫৩ কিগ্রাম	৪০.৯ কিগ্রাম
৫' ft	১৫০ সে.মি.	৫৯ ইঞ্চি	৪৩ কিগ্রাম	৫৪ কিগ্রাম	৪৩.২ কিগ্রাম
"	১৫২ সে.মি.	৬০ (5ft) ইঞ্চি	৪৪ কিগ্রাম	৫৫ কিগ্রাম	৪৫.৫ কিগ্রাম
৫'১"	১৫৪ সে.মি.	৬১ ইঞ্চি	৪৫ কিগ্রাম	৫৭ কিগ্রাম	৪৭.৮ কিগ্রাম
৫'২"	১৫৬ সে.মি.	৬১.৪ ইঞ্চি	৪৬ কিগ্রাম	৫৮ কিগ্রাম	৫২ কিগ্রাম
"	১৫৮ সে.মি.	৬২ ইঞ্চি	৪৭ কিগ্রাম	৬০ কিগ্রাম	৫০.১ কিগ্রাম
৫'৩"	১৬০ সে.মি.	৬৩ ইঞ্চি	৪৯ কিগ্রাম	৬১ কিগ্রাম	৫২.৪ কিগ্রাম
৫'৪"	১৬২ সে.মি.	৬৪ ইঞ্চি	৫০ কিগ্রাম	৬৩ কিগ্রাম	৫৪.৭ কিগ্রাম
"	১৬৪ সে.মি.	৬৪.৫ ইঞ্চি	৫১ কিগ্রাম	৬৫ কিগ্রাম	৫৮ কিগ্রাম
৫'৫"	১৬৬ সে.মি.	৬৫ ইঞ্চি	৫২ কিগ্রাম	৬৬ কিগ্রাম	৫৭ কিগ্রাম
৫'৬"	১৬৮ সে.মি.	৬৬ ইঞ্চি	৫৪ কিগ্রাম	৬৮ কিগ্রাম	৫৯.৩ কিগ্রাম
"	১৭০ সে.মি.	৬৭ ইঞ্চি	৫৫ কিগ্রাম	৬৯ কিগ্রাম	৬১.৬ কিগ্রাম
৫'৭"	১৭২ সে.মি.	৬৮ ইঞ্চি	৫৬ কিগ্রাম	৭১ কিগ্রাম	৬৩.৯ কিগ্রাম
৫'৮"	১৭৪ সে.মি.	৬৮.৫ ইঞ্চি	৫৮ কিগ্রাম	৭৩ কিগ্রাম	৬৫.৫ কিগ্রাম
৫'৯"	১৭৬ সে.মি.	৬৯ ইঞ্চি	৫৯ কিগ্রাম	৭৪ কিগ্রাম	৬৬.২ কিগ্রাম
৫'১০"	১৭৮ সে.মি.	৭০ (5'10") ইঞ্চি	৬০ কিগ্রাম	৭৬ কিগ্রাম	৬৫.৫ কিগ্রাম
৬'	১৮০ সে.মি.	৭১ ইঞ্চি	৬২ কিগ্রাম	৭৮ কিগ্রাম	৭০.৮ কিগ্রাম

বিঃদ্রঃ আদর্শ ওজন মান হচ্ছে উত্তম ওজন মান বা স্বভাবিক।
অর্থাৎ আপনার ওজন আদর্শ মানের মধ্যে বা তার খুব কাছাকাছি সীমাবদ্ধ রাখতে চেষ্টা করুন।

আপনারা উচ্চতা ফুট থেকে কীভাবে সেন্টিমিটার বা ইঞ্চিতে রূপান্তরিত করবেন তার একটা নমুনা দেওয়া হলোঃ
ধরেন, উচ্চতা ৫.৪ ফুট
৫.৪ ফুট কত ইঞ্চি বের করতে, ৫.৪ × ১২ = ৬৪.৮ ইঞ্চি। [১ ফুট ১২ ইঞ্চি]
৫.৪ ফুট কত সেন্টিমিটার বের করতে, ৫.৪ × ৩০ = ১৬২ সেন্টিমিটার। [১ ফুট= ৩০ সে.মি.]

এভাবে হিসাব করে সেন্টিমিটার বা ইঞ্চি বের করতে হবে, সেন্টিমিটার বা ইঞ্চি যেকোনো একটা উচ্চতা হিসাব করে ওজন তালিকা মিলাতে হবে। ফলাফল যদি দশমিকের পর ৫ এর চেয়ে বেশি হয় তাহলে ১ বাড়িয়ে ধরতে হবে। যেমনঃ ৬৪.৮ ইঞ্চিকে ৬৫ ইঞ্চি ধরতে হবে। তালিকায় ৬৫ ইঞ্চি না থাকলে তার আগের ৬৪ ইঞ্চি ধরে বা সে.মি এ হিসেব করতে হবে। অর্থাৎ ফুট/ইঞ্চি/সেন্টিমিটার যেটা তালিকার সাথে মিলবে সেটা দিয়ে হিসাব করতে হবে। তবে সবচেয়ে ভালো হয় ফুট ধরে ওজন হিসেব করলে।

PREPARED BY: LAST ERA ANALYSIS